

ภัยเงียบ  
ต้องระวัง!

# NCDs



## โรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง



### โรค NCDs มีอะไรบ้าง?

- ▶ โรคมะเร็ง
- ▶ โรคเบาหวาน
- ▶ โรคอ้วนลงพุง
- ▶ โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
- ▶ โรคถุงลมโป่งพอง
- ▶ โรคความดันโลหิตสูง



### 5 พฤติกรรมเสี่ยง ที่ทำให้เกิดโรค NCDs

- ▶ ทานอาหารรสจัด (หวานจัด มันจัด เค็มจัด)
- ▶ ขาดการออกกำลังกาย
- ▶ ความเครียด
- ▶ พักผ่อนน้อย
- ▶ สูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์



### ปรับพฤติกรรมใหม่ ให้ห่างไกลจากโรค NCDs

- ▶ ทานอาหารที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่
- ▶ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง
- ▶ ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เพื่อผ่อนคลายความเครียด
- ▶ พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง/วัน
- ▶ ปรึกษาแพทย์ หรือ **สายด่วนเลิกเหล้า โทร. 1413**  
และ **สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร. 1600**

### ตรวจสุขภาพ

# ฟรี!

## 14 รายการ

ที่สถานพยาบาลรัฐบาลและเอกชน  
ที่เข้าร่วมกับสำนักงานประกันสังคม  
ตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไข

- ▶ ตรวจคัดกรองการไต่ขี้มัน Finger Rub Test
- ▶ ตรวจเต้านม และสอนการตรวจเต้านมด้วยตัวเอง
- ▶ ตรวจตา คัดกรองความผิดปกติและค้นหาโรคทางสายตา
- ▶ ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด CBC
- ▶ ตรวจปัสสาวะ UA
- ▶ ตรวจน้ำตาลในเลือด FBS
- ▶ ตรวจการทำงานของไต Cr และ eGFR4 รายการ
- ▶ ตรวจไขมันในเลือดชนิด Total cholesterol & HDL cholesterol
- ▶ ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบบี HBsAg
- ▶ ตรวจมะเร็งปากมดลูก Pap Smear
- ▶ ตรวจมะเร็งปากมดลูก Via
- ▶ ตรวจ HPV DNA TEST ชนิด 2 สายพันธุ์ และ 14 สายพันธุ์
- ▶ ตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง FIT TEST
- ▶ เอกซเรย์ปอด Chest X-ray



สายด่วน 24 ชั่วโมง **1506**



www.sso.go.th  
SSO PLUS



@ssothal  
ssofanpage

